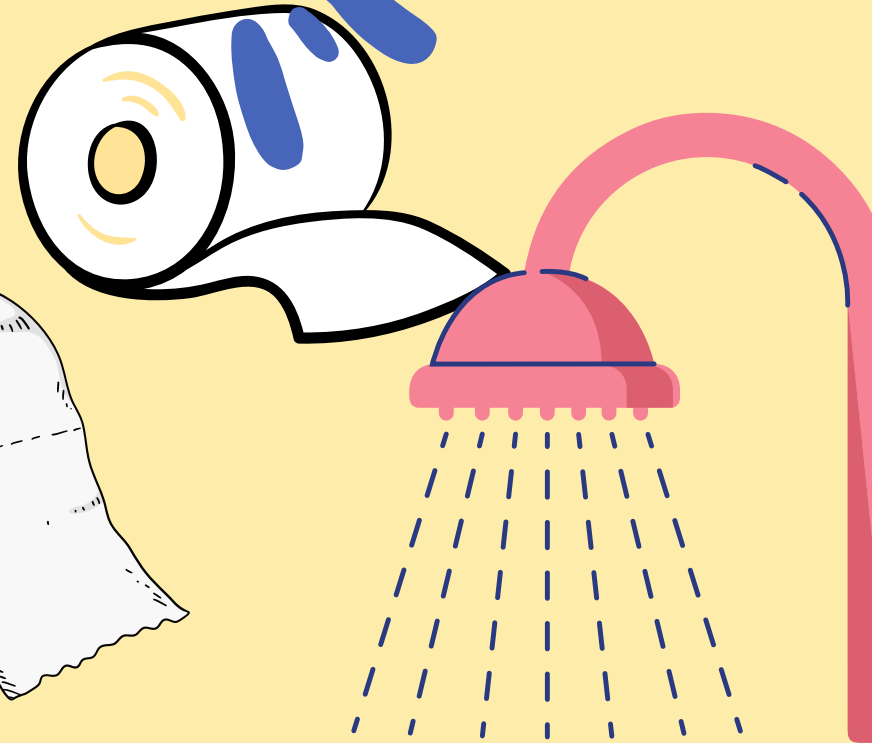
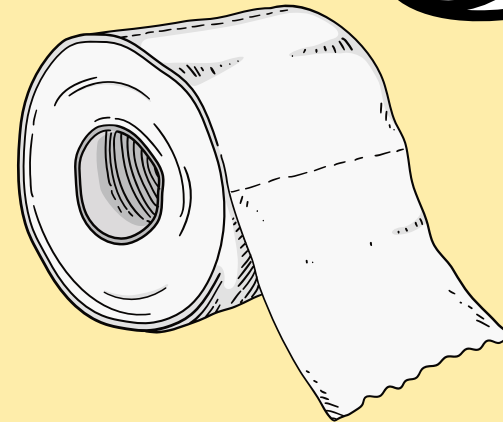




MALAZGİRT 1071
İMAM HATİP
ORTAOKULU

ÖZBAKIM BECERİLERİ



PSİKOLOJİK DANIŞMAN ELİF LERMİ

ÖZBAKIM NEDİR?

**İnsanların
kişisel temizliğini
yerine
getirmesidir!**

**Beden
temizliğimize ve
yeme-içme
hijyenimize dikkat
etmemizdir!**

Haydi Őimdi gelin, hep birlikte  zbakım sorumluluđumuzu  đrenelim!



PSİKOLOJİK DANIŞMAN ELİF LERMİ



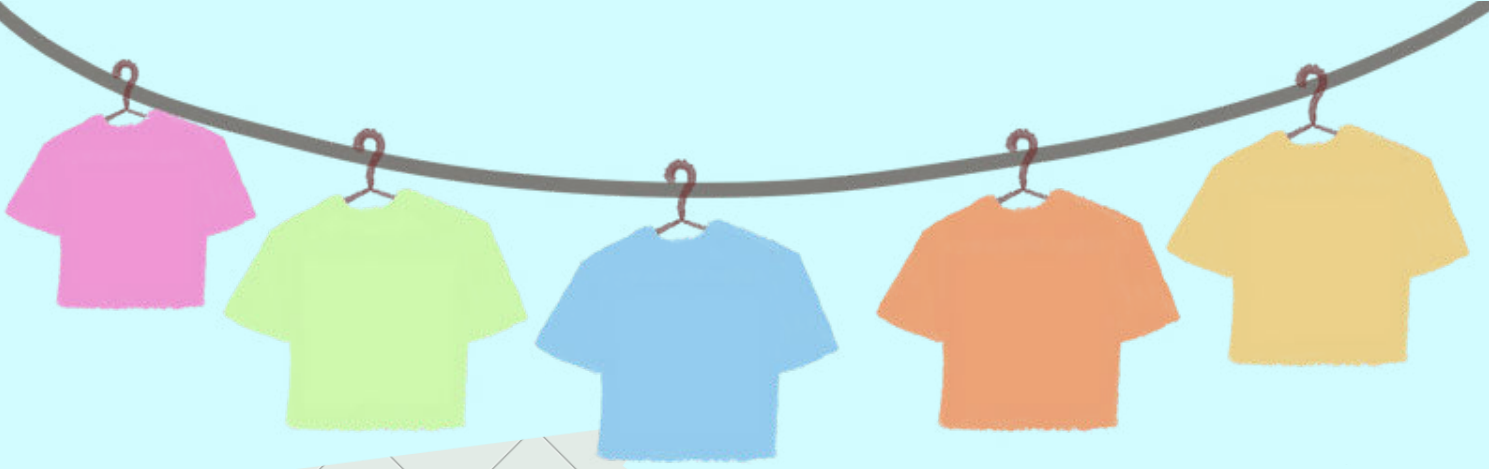
ÖZBAKIM TEMİZLİĞİMİZ NELERDİR?



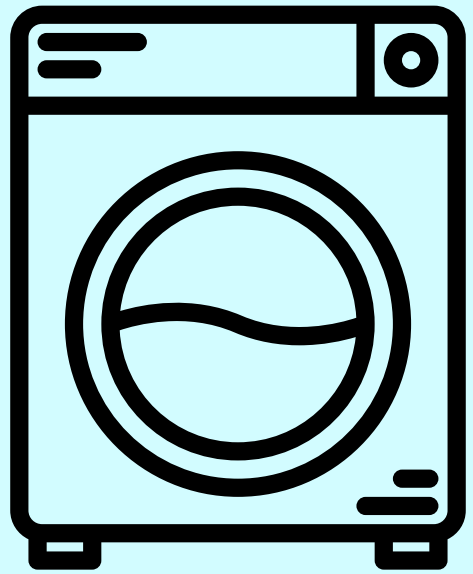
PANSİYONDAKİ
HER BANYO
GÜNÜNDE BANYO
YAPARAK
BEDENİNİZİ
TEEERRRRTEMİZ
YAPMAYA NE
DERSİNİZ?

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ELİF LERMİ

ÖZBAKIM TEMİZLİĞİMİZ NELERDİR?



Giyisi
Canva
Temizliği



**Okula gelirken temiz
elbiseler giyelim mi
Okuldan pansiyona
gidince
elbiselerimizi
çıkarıp makineye
temizlemesi için
atmaya var mısınız?**

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ELİF LERMİ

ÖZBAKIM TEMİZLİĞİMİZ NELERDİR?



**TIRNAKLARIMIZ
UZADIĞINDA KESMEYİ
UNUTMAMALIYIZ.**



PSİKOLOJİK DANIŞMAN ELİF LERMİ

EL TEMİZLİĞİ

1

**ÖNCE
SABUNLA**

2

**EN AZ 20
SANİYE
TEMİZLE**

3

**BOL SU
İLE YIKA**



ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAMALIYIZ?

hapşırdıktan/öksürdükten sonra

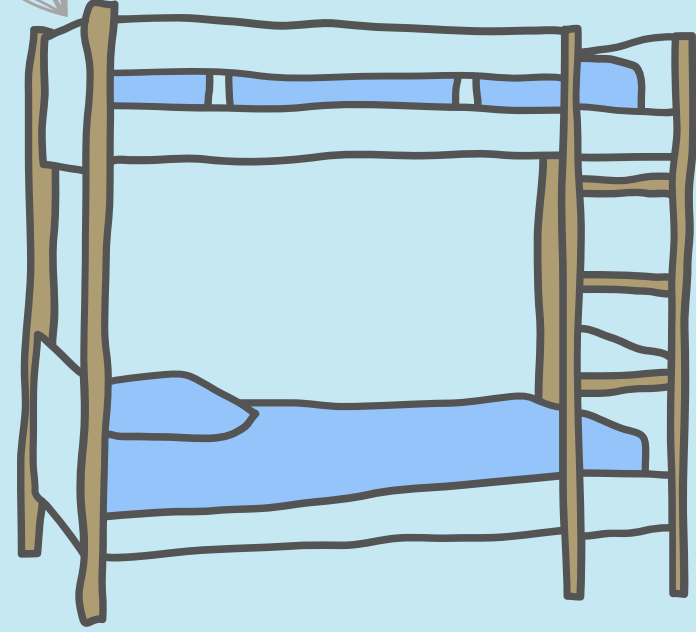


oyun oynadıktan sonra



ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAMALIYIZ?

okuldan pansiyona geldiğinde

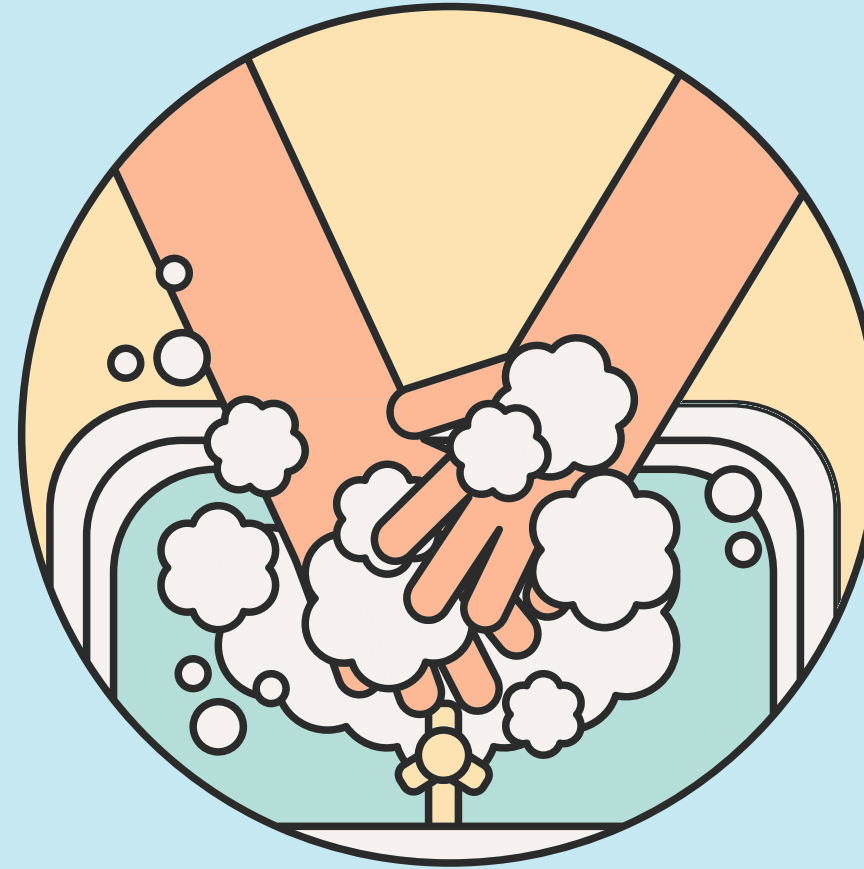
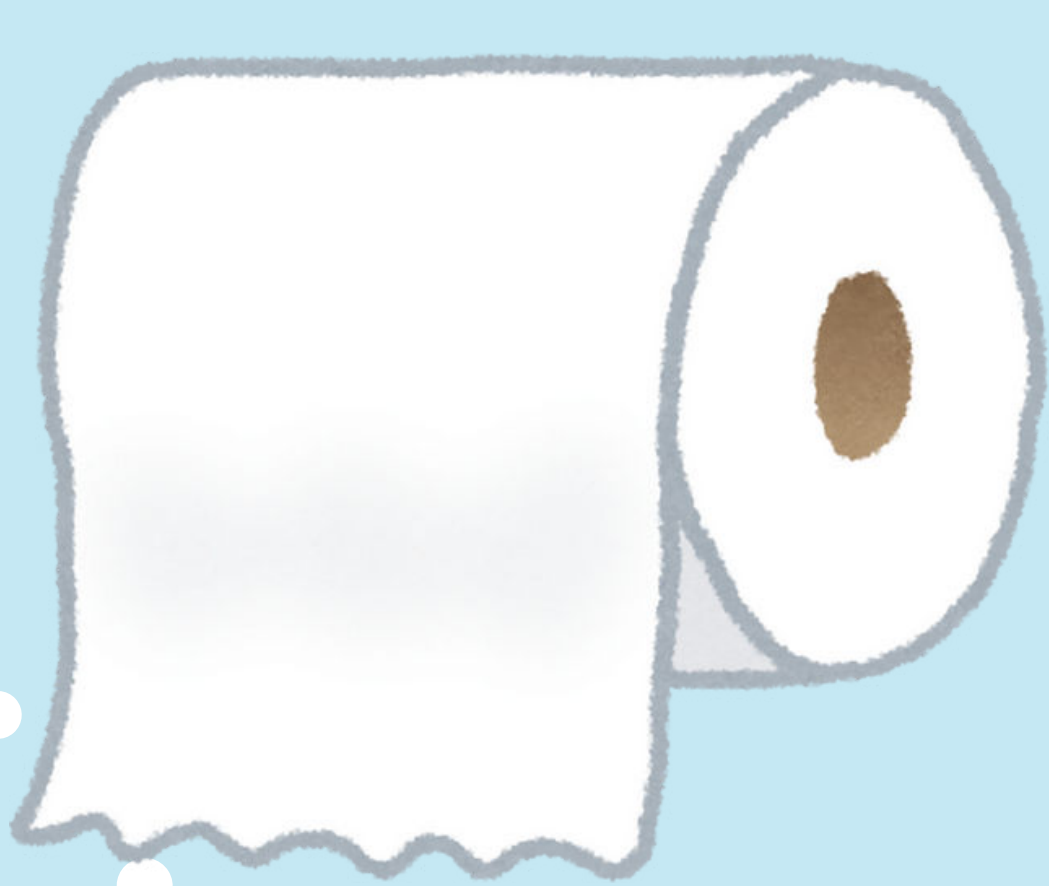


yemekten önce ve sonra



ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAMALIYIZ?

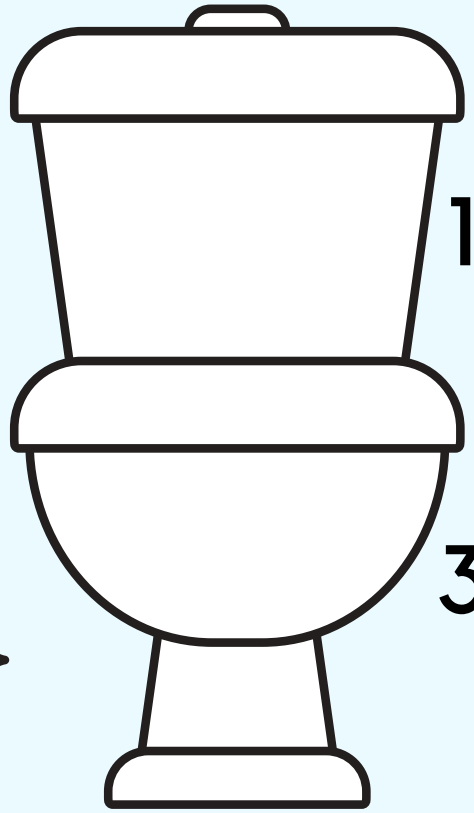
tuvaletini yaptıktan sonra !!!



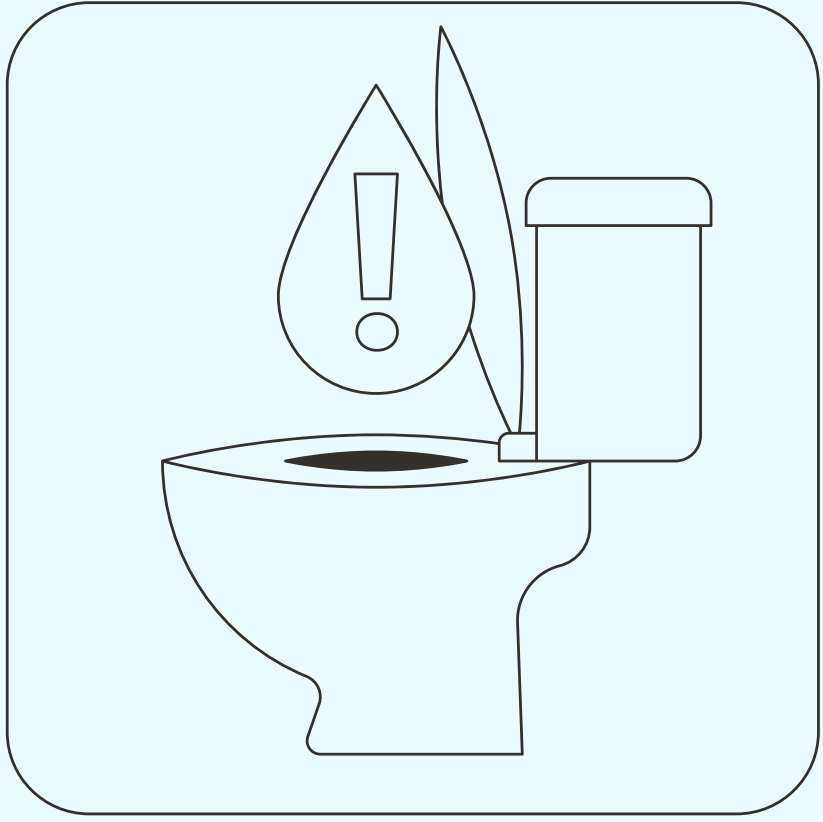
TUVALETİNİ YAPTIKTAN SONRA;

Nasıl bulmak istiyorsan öyle bırak:

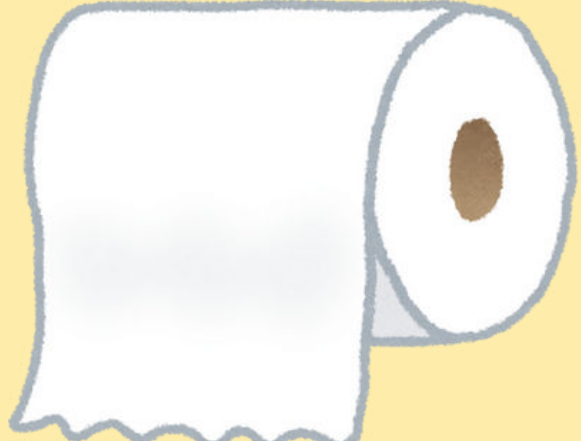
- 1) Klozet kullanmışsan **sifona bas, ellerini yıka ve TEMİZ BIRAK!**
- 2) Pisuar kullanmışsan **su dök, ellerini yıka ve TEMİZ BIRAK!**
- 3) Alaturka tuvalet kullanmışsan **mutlaka su dök, ellerini yıka ve TEMİZ BIRAK!**



TUVALETİNİ YAPTIKTAN SONRA;



**Eğer pis bırakırsan arkadaşların
mikrop kapıp hasta olur. bu
hastalık tüm pansiyona yayılır
ve sen de hasta olursun.**

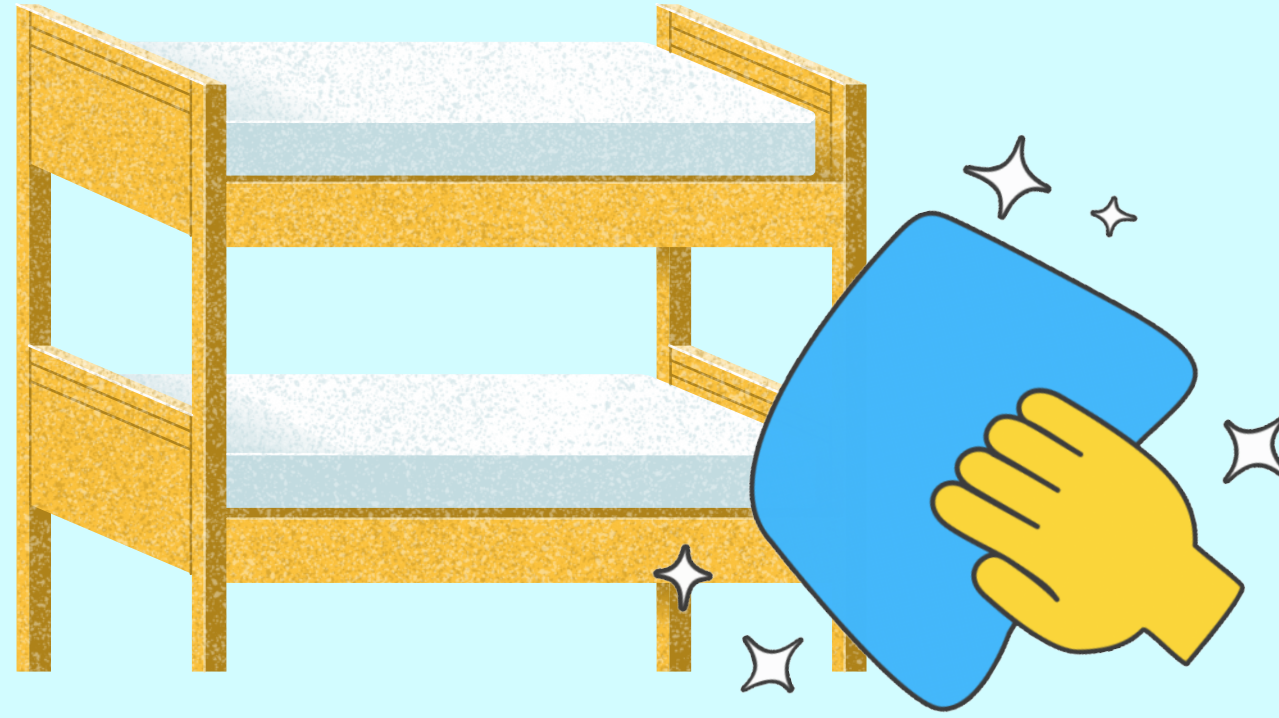


ÖZBAKIM TEMİZLİĞİMİZ NELERDİR?

Her sabah uyandığında ve
akşam yatmadan önce
günde en az 2 kere
dişlerimizi fırçalayalım
mı?



ÖZBAKIM TEMİZLİĞİMİZ NELERDİR?



Yatağımızın çarşaflarını her hafta yıkayalım.
Yerde gördüğümüz çöpleri çöp kutusuna atalım.

Kullandığımız masa ve sandalyeleri silelim.
Çöplerimizi çöp kutusuna atalım.



ÇÖPLERİ ÇÖP KUTUSUNA ATIN!!



**Eğer çöpleri çöp kutusuna
atmazsak yaşadığımız yerde bit,
pire, kene, fare gibi istenmeyen
canlılar çoğalır ve bu sağlığımız
için oldukça tehlikelidir.**

PİRE, BİT



Bazı insanlar, pire ısırıklarına karşı alerjik reaksiyonlar geliştirebilir. Bu reaksiyonlar, ciltte kızarıklık, şişlik, kaşıntı ve kabarcıklar şeklinde ortaya çıkabilir. Daha ciddi durumlarda, nefes darlığı, baş dönmesi, bulantı ve hatta anafilaksi (ciddi bir alerjik reaksiyon) görülebilir.



TİFÜS: kötü hijyen koşullarının hakim olduğu yerlerde sık rastlanır. Hastalık insandan insana bitlerle ve farelerle bulaştırılır. Belirtiler genellikle ani başlar ve tipik olarak ateş, üşüme, şiddetli baş ağrısı, eklem ağrıları, ciddi halsizlik ve öksürük görülür. 5-6 gün sonra vücutta önce vücudun üst bölümünde başlayıp, daha sonra vücudun her yerine yayılan cilt döküntüleri görülebilir. Hastalık tedavi edilmezse ağır ve ölümcül olabilir.

FARE



kuduz, tifüs, tifo ve paratifo gibi tehlikeli hastalıkların taşıyıcılığını yaparak insan sağlığı için tehlikeli olurlar.



KUDUZ; genellikle virüse karşı enfekte olan hayvanlardan ısırık, tükürük ve beyin/sinir sistemi dokusuyla yakın temasla bulaşan ve erken önlem alınmadığında kişiyi ölüme kadar götürebilen bulaşıcı bir hastalıktır.



TİFO&PARATİFO: Ateş, baş ağrısı ve mide bulantısı gibi birçok sağlık sorununa yol açar. Bunlara ek olarak ciddi komplikasyonlara ve hatta ölüme neden olabilir. Enterik ateş olarak bilinen tifo ve paratifo ateş ve barsak yakınmaları dahil ciddi sistemik bir hastalığa, hatta ölüme neden olabilir.



TİFÜS: kötü hijyen koşullarının hakim olduğu yerlerde sık rastlanır. Hastalık insandan insana bitlerle ve farelerle bulaştırılır. Belirtiler genellikle ani başlar ve tipik olarak ateş, üşüme, şiddetli baş ağrısı, eklem ağrıları, ciddi halsizlik ve öksürük görülür. 5-6 gün sonra vücutta önce vücudun üst bölümünde başlayıp, daha sonra vücudun her yerine yayılan cilt döküntüleri görülebilir. Hastalık tedavi edilmezse ağır ve ölümcül olabilir.

KENE



Keneler, Lyme hastalığı ve Kırım Kongo Kanamalı Ateşi gibi tehlikeli hastalıkların taşıyıcısı olabilirler. Kene ısırığının belirtileri arasında kızarıklık, şişlik, kaşıntı, ateş, baş ağrısı ve kas ağrıları bulunur.



LYME: Lyme hastalığı genellikle ölümcül değildir ancak tedavi edilmediği takdirde ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

Lyme hastalığının tedavisinin ihmal edilmesi, semptomların daha şiddetli hale gelmesine neden olur. Lyme hastalığında erken semptomlardan farklı olarak, yüz felci, tendon ve kas ağrıları, baş dönmesi ve nefes darlığı, beyin ve omurilik iltihabı, nöralji ve el-ayaklarda uyuşma belirtileri görünür.

Kırım-Kongo Kanamalı Ateşı (KKKA)

İnsanlara kenelerin bulaştırdığı bir hastalıktır. Kene ısırıklarının karaciğer, böbrek, akciğer tutulumu yaparak ölümlere sebep olma durumu yüksektir. Hastalığın kesin tedavisi bulunmamaktadır. Aşısı yoktur.



**TÜM BU HASTALIKLARDAN
KORUNABİLMEK ADINA YAPMAMIZ
GEREKEN EN ÖNEMLİ VE İLK ŞEY
ÖZBAKIMIMIZI DÜZENLİ BİR
ŞEKİLDE YAPMAKTIR.**

ÖZBAKIM TEMİZLİĞİMİZİ SON KEZ TEKRARLAYALIM MI?



**BANYO
TEMİZLİĞİ**

**EL
TEMİZLİĞİ**



**GİYSİ
TEMİZLİĞİ**



**DİŞ
TEMİZLİĞİ**





MALAZGİRT 1071
İMAM HATİP
ORTAOKULU

**Katılımınız
için
Teşekkürler!**



PSİKOLOJİK DANIŞMAN ELİF LERMİ